مقتطفات من كتاب

كيف تحفز نفسك

لستيف تشاندلر

• ارقد على فراش الموت

- القدرة على أن نتخيل بوضوح ساعاتنا الأخيرة على فراش الموت تخلق احساسا بأنك ولدت من جديد وهى الخطوة الأولى نحو التحفيز الذاتي الجريء .

- التظاهر بأنك لن تموت سوف يضير تمتعك بالحياة كما يضر لاعب كرة السلة إذا اعتقد أنه ليس هناك نهاية للمباراة التي يلعبها ..

- ليس هناك مباراة دون نهاية وإذا لم تكن واعيا بالموت .. فإنك لن تدرك هبة الحياة ، ليس علينا أن ننتظر لحظة الموت لكي نستفيد من مزايا انتقالنا إليه .

• ابق جائعاً

- لاتعش لحظة من دون صورة ذهنية ولاحظ المردود على تحفيز نفسك من جراء البقاء متعطشا لأن تعيش هذه الصورة في الواقع .

- اجعل لديك شيء تستيقظ من أجله كل صباح .. شيء تجيده في الحياة وتبقى متعطشا له ..

- **صوب عينيك نحو الجائزة**

- **التركيز هو كل شيء ، فعندما نركز على شيء ما نريده فإنه يتحقق في حياتنا ..**

- **غالبنا يفقد تركيزه في الحياة لأننا دائما يسيطر علينا القلق من الاحتمالات السلبية .**

• تعلم المعرفة وقت السلم

- كلما أجهدت نفسك كانت الحياة سهلة عليك ..
- كلما زاد العرق وقت السلم ..

كلما قلت الدماء وقت الحرب ..

- دائما أعد نفسك واستعد لمعركة أكبر من التي ستواجهها .

• عش حياتك ببساطة

- معظم الناس لا يرون أنفسهم مبدعين

لأنهم يربطون بين الإبداع والتعقيد ..ولكن الإبداع هو البساطة..

- من الصعب أن يظل لديك الحافز عندما تكون مرتبكا وحينما تبسط حياتك فإن هذا يمدك بالتركيز فكلما ركزت حياتك على شيء معين ازدادت قوة الحافز لديك ..

• ابحث عن الذهب المفقود

- ما تكونه هو ما تراه .. عندما تكون سعيدا فإنك ترى السعادة في الآخرين وعندما تكون مفعما بالحيوية والأمل فإنك ترى فرصا في كل مكان حولك .. .

- يقول أحدهم عندما أفتح عيني في الصباح لا أواجه عالم واحد وإنما أواجه مليون عالم محتمل .. فالاختيار دائما اختيارك ..ما هو العالم الذي تريد ان تراه في كل يوم ؟؟

• اضغط على كل أزرارك

- الزم نفسك من الآن فصاعدا أن تضغط على كل أزرارك وأن تلاحظ كل شيء يثير حماستك وقم بتجميع كل ما يحفزك فهذه لوحة التحكم الخاصة بك وهي التي تقوم بتشغيل نظام التشغيل الخاص بك .

- بإمكانك أ ن تتحكم في بيئتك أكثر مما تتوقع حيث تستطيع البدء ببرمجة نفسك بوعي لكي تصبح أكثر تحفيزا ..

- **اكتب سجلا للإنجازات**

- حتى تؤمن أنك منجز جيد فعليك ان تبدأ في اعداد سجل للأحداث التي انجزتها ..

- إن ارهاقك ليس سببه ما تفعله .. وإنما مالا تفعله فالمهام التي لا تنجزها تسبب لنا أكبر قدر ممكن من التعب .

• خطط لعملك بدقة

- إن أفضل قاعدة للتغلب على الأحزان والصدمات هي تحويل هذه الإحباطات العاطفية من خلال التخطيط الواضح والدقيق للعمل .

- من المستحيل أن نعمل من خلال حس هدفي محدد ونشعر مع هذا بالاكتئاب .

- ساعة في التخطيط توفر ٣ ساعات في التنفيذ .

• اكتب سجلا للإنجازات

- حتى تؤمن أنك منجز جيد فعليك ان تبدأ في اعداد سجل للأحداث التي انجزتها ..

- إن ارهاقك ليس سببه ما تفعله .. وإنما مالا تفعله فالمهام التي لا تنجزها تسبب لنا أكبر قدر ممكن من التعب .

- **اكتب سجلا للإنجازات**

- تجنب بلباقة الأصدقاء الذين لا يساندون التغيير قي حياتك .

- كثير من الأصداء وأفراد العائلة والمقربين يثير فيهم هذا التغيير الغيرة والخوف .

- الناس الذي تقضي معهم الوقت سوف يغيرون حياتك بشكل أو بآخر.

- **تعلم أن تلعب دورا**

- **لا يقتضي الأمر وجود الظروف والمحيط الأصلي حتى تصبح من تريد وإنما يستلزم الأمر التدريب على ذلك ..**

- **المتشائمون لا يبدعون والحماسة للحياة والتفاؤل تنتشر كالعدوى .**

- **استخدم كيماويات المخ**

- انظر لأي شيء تفعله على أنه تسلية ومتعة ..

- الزم نفسك بأن تحصل على النشوة الطبيعية التي دائما تبقيك محفزا .

- **تخلص من تلفازك**

- **ماذا لو توقفت عن محاولة البحث عن الحياة في عروض الآخرين وتركت حياتك لتصبح هي العرض الذي تتعلق به ..؟؟**

• اخرج من قفص الراحة

- التحديات وحدها هي التي تؤدي إلى التطور ، التحديات والحافز الذاتي في مواجهة الصعوبات هما من سيغيرنا .

- ابحث دائما عن تحديات تحفز بها نفسك وانتبه لنفسك حينما تجد أنها قد دفنت حية في احدى مناطق الراحة ، استخدم مناطق الراحة في الحياة اتستريح بها لا لتعيش بها .

• مارس ألعابك

- ضع أنت خطة اللعب لمباراة حياتك ..فالحياة فعل ورد فعل.. فدع المباراة تستجيب معك لا العكس ..
- من لا يحدد له اختيارا فقد اختير له ، الكثير منا يقضي أياما كاملة وجميع أفعاله عبارة عن ردود أفعال دون أن يدري بذلك .
- عندما تصبح الحياة نفسها هي موضوع المبادرة تفتح لك تجربة مختلفة تماما تجد نفسك فيها مندمجا في جوهر الحياة الأساسي .

- **سارع إلى ما تخشاه**

- إن أعظم سر في الحياة هو أنه من الناحية الأخرى من خوفك ستجد شيئا آمنا ومفيدا ينتظرك ، فإذا عبرت من خلال ستارة دقيقة من الخوف فسوف تزيد من قدرتك على خلق حياتك .

- إذا شعرت يوما بضعف الحماس فابحث عن شيء تخافه .. وافعله وشاهد ما سيحدث ..

- إن الخوف يقتل أكثر مما يقتل الموت .

- **استغل قوة إرادتك**

- قوة الإرادة كالعضلة .. انت المسئول عن تقويتها أو ضمورها ..فهي عملية اختيارية مقصودة .

- الشيء المتحرك يظل متحركا ..ففعل شيء هو الذي يقودك للآخر ..

• افتح حاضرك
• لا تعيش في الماضي إلا إذا كنت تريد أن تشعر بالذنب ..
• لا تقلق بشأن المستقبل إلا إذا أردت أن تخاف ..
• ركز في اليوم إن أردت أن تعيش سعيدا ..

- افتح حاضرك

- إنك لن تكون سيد نفسك حتى يكون بقدورك وضع اهتمامك حيث تريد ولن تسعد أبدا حتى يصبح بمقدورك ان تحدد ما ستفكر به خلال الساعات القادمة .

- أفضل أن أستبدل أعواما من حياة رتيبة لا تهدف لشيء بساعة من حياة مزدحمة عن آخرها بالأعمال المجيدة المليئة بالمخاطر النبيلة .

- **تعلم أن تأتي من الخلف**

- **في طريق حياتك ليس هناك ايقاع متصاعد بخط مستقيم فبإمكانك أن تخطط لحالات التراجع ووقت لإعادة النشاط والطاقة ..**

- **بإمكانك أن تبدأ من الآن حياة على مستوى عالي من التحفيز من خلال زيادة التحديات التي تعرضها على ذهنك.**

- بإمكانك أن تفعل أي شيء في أي عمر ..فالتقدم في العمر ليس هو ما يجعل العقل أقل نشاطا ..

- إن فكرت أنك كبرت على فعل شيء تريد أن تفعله .. فلتعلم أنك الآن تستمع إلى صوت التشاؤم داخلك فهو ليس صوت الواقع ..

• تعال لتنقذ نفسك

- إن جوهر تقدير الذات يكمن في ثقة المرء في عقله ، فقيمة تقدير الذات ليست فقط في أنها تجعلك تشعر أفضل وإنما في أنها تجعلنا نعيش أفضل بأن نستجيب للتحديات والفرص بشكل مناسب وقدرة على حل المشاكل .

- ليس هناك من سيأتي لإنقاذك .. ستكون لحظة حماس للغاية لأنها تعني أنك تكفي وحدك فيمكنك أن تنمو وتخلق سعادتك بنفسك لو فضلت الاستقلال والمسؤولية الذاتية عن الاعتماد على شخص آخر .

- **ابحث عن هدف لروحك**

- إن من يعيش حياة حقيقية لا يخاف من الموت ..
- من الأشياء التي تساعدك على معرفة ما إذا كنت تحيا حياة حقيقية أم لا هي خوفك من الموت ..

- عندما تقول إنك تخاف من الموت ... فأنت تقول إنك خائف من أنك لم تعش حياة حقيقية ..

- إنك تستطيع أن تعيش حياتك الحقيقية في أي مكان ..
وفي أي عمل ..ومع أي مدير ..
ابدأ أولا في معرفة ما ا لذي يجعلك سعيدا ..
ثم افعله ..

• دع نجومك تضيء

- بدلا من أن تنتظر حدوث أزمة خارجية اصنع لنفسك تحديات داخلية وأهداف وغايات تجعلك تنمو إلى الشخص الذي تريد ..ساعتها بإمكانك أن تستغل كل ما هو غير مستغل فيك ..

• اكتشف الاسترخاء الفعال

- إن التفكير- كما يقول هنري فورد – هو أصعب شيء نقوم به لهذا نجد أن الذين يقومون به قلائل ..

- عندما نجد طريقة للربط بين التفكير والاستجمام فإن حياتنا تزداد ثراء وبهذا نصبح لاعبين في مباراة الحياة وليس مجرد مشاهدين ..

• اجعل كل يوم رائعتك

- الحياة الآن وليس بعد الآن وكلما نومنا أنفسنا تنويما مغناطيسيا بحيث نعتقد أنه لدينا كل الوقت في العالم الذي يكفينا لفعل كل ما نريد سرنا ونحن نائمون بعيدا عن أهم فرص الحياة .

- التحفيز الذاتي إنما ينبع من الأهمية التي نعطيها ليومنا الذي نعيشه .و اليوم الذي تعيشه هو عالم مصغر لكل حياتك وباستطاعتك أن تحيا حياتك كلها في اليوم .

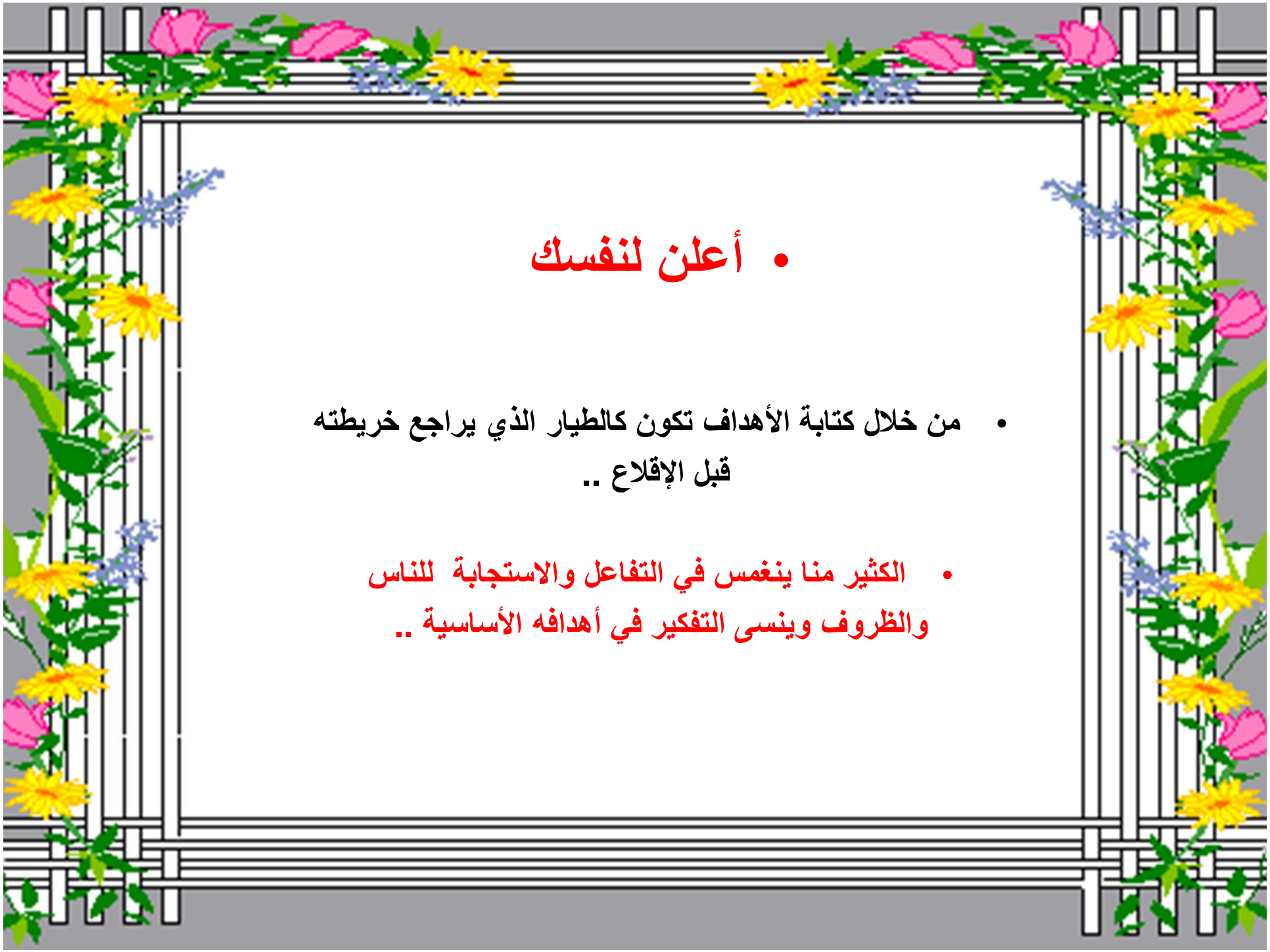
- **استمتع بمشاكلك**

- كل مشكلة في حياتك تحمل في داخلها هدية .

المرض هديه .. عندما يكون حافزا على التغيير وتنمية الذات ومراجعة النفس ..

في أي حدث في حياتك .. اسأل نفسك..

كيف يمكنني الاستفادة من هذا الحدث ؟؟


• أعلن لنفسك
• من خلال كتابة الأهداف تكون كالطيار الذي يراجع خريطته قبل الإقلاع ..
• الكثير منا ينغمس في التفاعل والاستجابة للناس والظروف وينسى التفكير في أهدافه الأساسية ..

• فكر خارج الصندوق

- إننا نحد من تفكيرنا بدون سبب وجيه ..

فنحن نفعل الشيء لا لشيء إلا أننا كنا نفعله دائما بهذا الشكل .

• استمر في التفكير

- التحفيز ينبع من التفكير وعندما نتوقف عن التفكير نفقد الحافز للعمل وينتهي بنا الأمر إلى التشاؤم .

- الخيال.. ينبغي أن يستخدم لا للهرب من الواقع .. وإنما لخلقه ..

• ارسم رائعتك اليوم

- انظر إلى يومك على أنه لوحة فنان بيضاء ..
إذا فكرت كذلك فستكون أكثر وعيا بما يحدث لك ..

- كلما كان لدينا وعي بحريتنا في رسم ما نريد على لوحتنا كلما قل عيشنا في الحياة كضحايا للظروف ..

- **العب لعبة الدوائر**

- إن حققت هدفك اليومي كل يوم فإن هدفك الشهري سيتحقق وهدفك السنوي سيتحقق وهكذا . .

- ليس هناك فارق بين النجاح في اليوم والنجاح في الحياة فهما شيء واحد ..

- **اترك التشاؤم الو راثي**

- التفاؤل يمكن اكتسابه في أي عمر. .
- القاء اللوم على الآخرين لن يحفزك أبدا ..

لأنه سيقوي الاعتقاد بأن حياتك إنما يشكلها غيرك .

• واجه الشمس

- تقول هيلين كيلر (عندما تواجه الشمس .. دائما ما يسقط الظل خلفك)
- من خصائص المتفائل ألا تدهشه المشاكل أو تربكه ..
- الأسلوب الذي نرى به العالم .. يخلق العالم الذي نراه ..
- لا تنظر خارج نفسك لتعرف من انت ..وإنما انظر داخل نفسك واخلق ذاتك.

• ناضل

- الكثير منا يخفي بداخله قوة عظيمة ننتظر من الطوارئ الخارجية أن تخرجها منا وتظهرها كالمرض مثلا .

- لا داعي لأن ننتظر حتى يهاجمنا شيئا مأساويا ..فيمكننا ان نحصل على نفس الحيوية من خلال تحدي أنفسنا من الداخل .

- **غير نفسك أولا**

- لا تغير الآخرين فهذا لن يفيد..

وسوف تضيع عمرك في المحاولة

ولكن كن التغيير الذي تحب أن تراه في الآخرين .

- **اطرح حياتك أرضا**

- إذا بادرت بالحركة الأولى .. سوف تدهش من عدد المرات التي ستطرح فيها الحياة أرضا .

- **حدد هدفك**

- **الطاقة إنما تأتي من الهدف ..**

فطاقة حياتنا تعتمد كلية على حجم الهدف الذي نضعه لأنفسنا .

- **معرفتك لما أنت كفء له .. ولماذا أنت كفء له ..**

تعطيك الطاقة لتحفيز ذاتك . .

- **استبدل القلق بالعمل والتفاؤل**

- دع القلق يتحول إلى عمل .. فالعمل يذهب القلق
- عدم فعل أي شيء يجعلك محبوس في شرك القلق
- عندما يكون هماك عمل لا يكون هناك خوف .

- **ألق المسؤولية على رؤيتك**

- ليس المهم ماذا تكون الرؤية ..
ولكن المهم ماذا تفعل الرؤية ؟؟
- هل أنت مبدع ..؟؟ أم ،ك تعتمد على ردة الفعل ..
- هل أنت متحرك أم ساكن ..؟؟
- ايجابي أم سلبي ..؟؟

- **استغل نقاط ضعفك**

- **ليس هناك شيء في قائمة نقاط الضعف ..**
  لا يمكن تحويله إلى نقاط قوة .

- **خذ الأمور ببساطة**

- المرح هو أعلى لأشكال الإبداع .

- تلقي الأمور ببساطة ومرح هو أرقى شيء روحاني يمكن أن تفعله لتحسن من فاعليتك في حياتك ..

- **تخيل**

- **لن تستطيع أن تفعل شيئا لا تتخيله ..فالتخيل هو مرادف لتصور الذات ، فنحن نغوص في الصور التي نصنعها ..**

• وأخيرا

- كلنا مؤلفون وروايتنا هي حياتنا .. وكثير منا يصاب بشكل سيء من أشكال عقبة الكاتب التي لا تجعلنا نكتب أي شيء على الإطلاق ، وهذه مأساة لأننا في أعماقنا مبدعون للغاية وبإمكاننا أن نؤلف حياة عظيمة ، ولكن خوفنا من أن نكتب بشكل سيء يمنعنا من الكتابة على الإطلاق .

حيالكم
الله